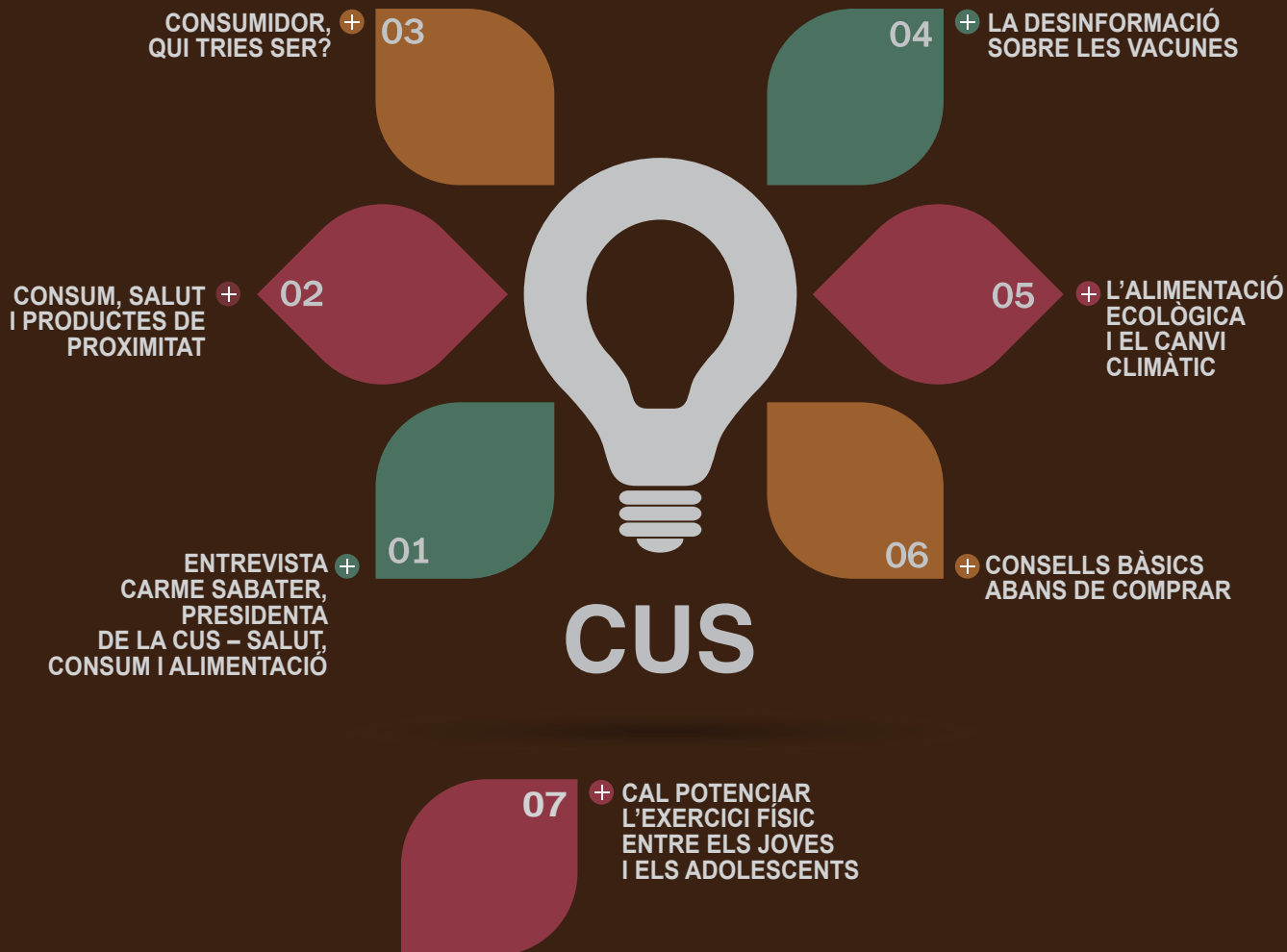




salut, consum i
alimentació



Aniversari



disseny i maquetació. Ecodisseny

propietat i textos. CUS: Salut, Consum i Alimentació

CUS no es fa responsable de l'opinió de terceres persones

Entrevista Carme Sabater, Presidenta de la CUS – Salut, Consum i Alimentació



• La CUS té al seu darrere una llarga història de 40 anys de reivindicació i lluita per defensar els drets dels usuaris de la sanitat. Com va començar la seva trajectòria?

L'any 1978, i arran d'una persona que va estar esperant una ambulància que va trigar més de 2 hores. Aquell jove de Barcelona va morir. Llavors, la Carme Serarols, que després, seria la primera presidenta de la Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat, va buscar la manera, amb ajuda de diferents persones de rellevància social, sanitària i usuaris de la sanitat per a crear al 1979 la nostra Associació a l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona.

• Tot i que, en principi, la tasca fonamental de la CUS se centrava en l'àmbit de la sanitat, al llarg del temps es van incorporar altres continguts com el consum i l'alimentació. Com ha estat aquesta evolució?

La salut és transversal i amb els anys les persones que formaven part de la Junta Directiva van creure oportú ampliar els camps d'actuació incloent el Consum i l'Alimentació, passant a ser des de llavors, CUS - SALUT, CONSUM I ALIMENTACIÓ, però sense perdre el nom inicial.

• Els ciutadans coneixen suficientment la tasca que fan les associacions de consumidors a casa nostra o només acudeixen a elles quan tenen una consulta o un problema a resoldre?

Rotundament no, acabem de complir 40 anys de vida oficial, i ens lamentem que els ciutadans i usuaris de la sanitat no coneixen la CUS. Tal com dieu, venen

quan tenen algun problema a resoldre i marxen un cop el tenen resolt sense associar-se, o bé s'associen quan estem fent les gestions i l'any següent es donen de baixa. A Catalunya no hi ha cultura de l'associacionisme de consumidors tal com passa en altres països de l'entorn com França o Alemanya.

- Des de l'experiència de la CUS, quines són les consultes o queixes més rellevants que es reben a l'associació?

Les principals queixes que rebem tenen a veure amb l'assistència sanitària, llistes d'espera d'intervencions i accés a especialistes i proves diagnòstiques, també canvi de metge i de centre, etc, Respecte al consum ens arriben de qualsevol temari principalment de subministraments i assegurances.

- En el món consumerista a Catalunya existeixen associacions de consumidors generalistes i altres especialitzades. Com veu el futur de les associacions al nostre país?

És evident que la nostra està considerada com especialitzada en salut, ja que és l'única que tracta aquests temes amb profunditat, però també tractem altres de més generals. I sí, existeix alguna Associació que està especialitzada, però no és l'habitual.

Respecte de com veig el futur de l'associacionisme al nostre país em sap greu manifestar que no gaire clar, malgrat que les quotes que cobrem, a la CUS són molt baixes, la gent no s'associa si no és, com hem dit abans, per resoldre o consultar problemes propis o familiars.

- Una tasca important de les associacions de consumidors és la formació i educació dels ciutadans per tal que coneguin els seus drets i deures i adquireixin una mínima cultura per desenvolupar-se en les relacions de consum. Que està fent la CUS al respecte i com valora el nivell actual de les persones consumidores en aquest sentit?

Una de les activitats que més ens omple i a la que dediquem molt de temps i entusiasme són els tallers dirigits principalment a nens i joves. Considerem que són els consumidors del futur i si creixen amb informació i formació segurament millorarà tot el sector. Tampoc deixem de banda fer xerrades i tallers a persones adultes i gent gran.

- La seva associació és una de les associacions més representatives a Catalunya. Què significa això?

Sí que ho és. A Catalunya per ser més representativa has de demostrar tenir associats un nombre important de socis i aquest és el nostre cas. Això fa que tinguis accés a consells i òrgans de participació de diferents temàtiques que es creen als diferents Departaments de la Generalitat i/o Ajuntaments i Diputació de Barcelona.

- La CUS també participa activament en el sistema arbitral de consum a Catalunya. És un sistema que ja està suficientment arrelat? Què caldria fer per millorar la seva eficiència?

La Junta Arbitral de Consum ha evolucionat força en el transcurs dels anys. Malgrat això, creiem que els comerciants encara no coneixen prou bé el que pot significar per ells, un plus de qualitat, perquè es resolen els conflictes de manera voluntària, gratuïta, executiva i objectiva

- Les associacions de consumidors, com el cas de la CUS, haurien de ser totalment independents? És a dir, que no depenguessin de subvencions per tal de garantir la seva supervivència? Com es podria resoldre aquesta qüestió?

És la gran assignatura pendent, però mentre no tinguem la capacitat i disposem dels suficients socis per a mantenir una estructura independent i professional això no es podrà aconseguir. No obstant, cada vegada més, prestem Serveis a diferents organismes públics i privats.

- Finalment, què es podria fer per incentivar als ciutadans per a que s'associïn i participin més activament en el coneixement i defensa dels seus drets i que es fomenti l'esperit associacionista?

Per això, a banda del que podem oferir com a entitats independents que treballem per la millora dels Drets i Deures dels Consumidors, l'Administració hauria de donar-nos més suport i donar-nos la possibilitat de fer activitats que ara fan ells, campanyes per potenciar l'associacionisme, d'aquesta manera es podria aconseguir ser més coneguts i donar valor a les nostres activitats. I com a final només vull recordar que les associacions de consumidors segons la llei actual són les legals representants dels consumidors.

Consum, salut i productes de proximitat

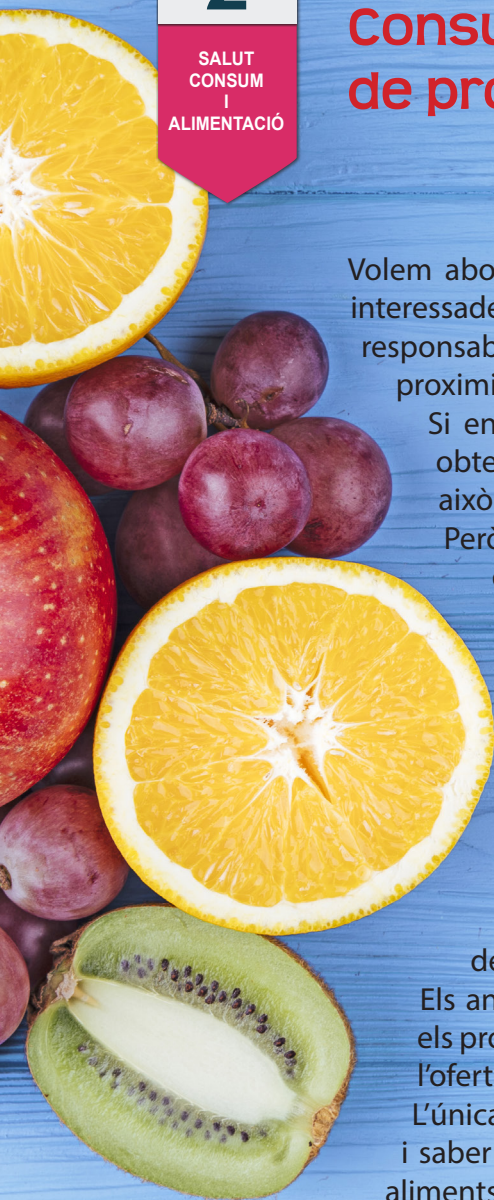
Volem abordar des de la nostra visió com a consumidors i com a persones interessades per la nostra salut i qualitat de vida la necessitat de ser més responsables amb nostre entorn assolint el concepte de productes de proximitat.

Si ens decidim a comprar i consumir productes de proximitat podem obtenir més qualitat, millors preus i un menor impacte ecològic i, per si això fos poc, també col·laborem amb l'economia de la nostra zona.

Però el cert és que encara hi ha moltes persones que no són conscients dels avantatges que proporciona consumir productes de proximitat i de manera sorprenent aquest nivell de desconeixement general s'alinea amb una preocupació cada vegada més evident per tot el que mengem des de transgènics, pesticides, súper aliments, etc. Però clar, tampoc hem d'obsessionar-nos amb certes ofertes de productes ecològics que mostren el segell de certificació de manera ostensible i que a vegades hem de pagar a preus desorbitats sense caure en el compte que prop de la nostra ubicació també es produeix una àmplia gamma de productes similars i igualment saludables i que a més ajuden al sosteniment del teixit econòmic i social de la nostra zona.

Els anomenats aliments de proximitat estan relacionats majorment amb els productes de temporada i aquest és precisament el moment d'aprofitar l'oferta per consumir, per exemple, fruites i verdures madures.

L'única cosa que hem de plantejar és ser capaços de definir el concepte i saber distingir el producte abans d'efectuar la compra. Evidentment, els aliments de proximitat són els que es produeixen en un radi de distància relativament proper. Com a referència direm que en un radi màxim de 100 quilòmetres. Tot i que en moltes ocasions no cal anar tan lluny, ja que també



podem trobar aquest tipus de productes de forma més o menys habitual en el nostre lloc de residència.

Els productes de proximitat es consumeixen normalment en el seu millor moment de maduració ja que no passa massa temps entre la recollida i el seu consum i pel que fa al cost dels mateixos si tenim en compte que el transport moltes vegades no és fonamental això repercuteix en què el preu final sigui més assequible i tot el procés més respectuós i sostenible a nivell mediambiental. És a dir, col·laborem amb l'economia de la nostra zona i disposem d'una major facilitat per accedir a la traçabilitat dels aliments que consumim el que ens permet una major confiança en la qualitat de la nostra alimentació sense oblidar que també contribuïm a la protecció del patrimoni agroalimentari i potenciem el cultiu de certes varietats autòctones que estan en risc a causa de la poca demanda del consumidor.

Recordem que els productes de temporada són aquells que han seguit el cicle natural i estan en el moment òptim per a ser consumits en cadascuna de les èpoques de l'any, el que també repercuteix en el preu a causa del menor cost de distribució i la seva major disponibilitat.

Un altre aspecte important és on trobar aquest tipus de productes. Per sort, cada vegada són més les grans superfícies comercials que inclouen en la seva oferta aquest productes. Sense oblidar l'oferta dels mercats municipals i les botigues de barri a les quals els productors locals ofereixen els seus productes i també podem contactar amb alguna associació o cooperativa de consum per accedir directament a l'oferta dels productors propers.

Des de la CUS - Salut, Consum i Alimentació creiem que no hi ha gaires excuses per no comprar i consumir productes de proximitat i, al temps que estalviem, aconseguir gaudir d'una alimentació molt més variada i, per descomptat, més saludable.

Font: Intereco



Consumidor, qui tries ser?



Ja tenim aquí el nou any i, com sempre, carregat de bons propòsits que volem complir. Son propòsits de tots tipus però, en moltes ocasions, ens oblidem d'alguns que afecten la nostra vida diària.

Comprem, ens vestim, obrim la llum, truquem per telèfon, ens dutxem, anem en cotxe, en transport públic, viatgem... Quantes coses podem fer i fem en un dia! Podem fer-ne tantes que a vegades semblen tant normals i fàcils, que no som conscients dels riscos que com a consumidors podem patir al fer-les.

Compres per Internet amb les que no hem obtingut el resultat esperat, conflictes amb alguna botiga quan hem comprat cert producte i no ens ha satisfet, factures de subministraments elevades o que no es corresponen amb el que vam contractar, productes que no funcionen, garanties dels productes, cancel·lació de vols, falsificacions, pèrdues de maletes, problemes amb lloguers, amb reparacions de cotxes, amb serveis de tots tipus i moltíssimes coses més que podríem anomenar.

Aquests, només son uns quants exemples de situacions que fan que siguem vulnerables quan no sabem resoldre-les i quan no sabem on hem d'anar per tal que ens assessorin.

Conèixer els nostres drets i deures com a consumidors i saber qui ens pot ajudar en un determinat moment ens dona poder, ens fa més forts i ens ajuda a afrontar situacions no desitjades.

Estaria bé que un dels propòsits d'aquest any nou fos, en la mesura del possible, ser un consumidor/a responsable, coneixedor/a dels seus drets i deures en consum i del ventall de tries i opcions que pot tenir per tal que l'acció que faci s'adapti a la seva forma de ser. Un consumidor/a que davant del dubte,

s'informa, que gestiona els seus residus, que fa les seves compres de manera responsable i eficient, que llegeix els contractes i les lletres petites abans de signar qualsevol document. Un consumidor/a que cuida el medi ambient. Un consumidor/a el MÉS EMPODERAT possible. La CUS: Salut, consum i alimentació, està aquí per ajudar-te a aconseguir aquest propòsit. Està aquí per informar-te, orientar-te i ajudar-te a ser aquest consumidor/a amb poder, responsable i segur de si mateix que t'agradaria ser. Cal aprendre noves coses i la CUS està aquí per ensenyar-te.



La desinformació sobre les vacunes

Des de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) s'està advertint repetidament sobre la desinformació i les notícies falses sobre les vacunes que es propaguen principalment a través de xarxes socials i poden ser tan contagioses i perilloses com les malalties que ajuden a propagar.

Les xarxes socials són la forma en què moltes persones accedeixen a la informació i probablement seran les principals fonts d'informació per a les pròximes generacions de pares. Per tant, es tracta d'una qüestió crítica que requereix l'esforç col·lectiu per protegir la salut i la vida de les persones.

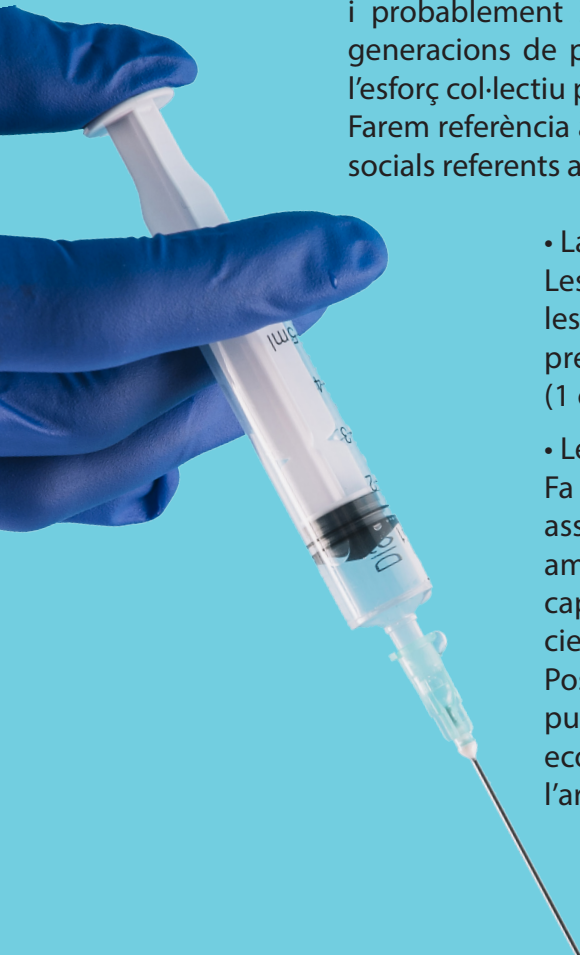
Farem referència a algunes de les notícies falses que s'han publicat a les xarxes socials referents a les vacunes.

- Las vacunes contenen substàncies tòxiques.

Les vacunes són els fàrmacs sotmesos a més control per part de les agències reguladores dels medicaments. El veritable risc de presentar una reacció al·lèrgica greu a una vacuna és molt baix (1 cas per cada milió de vacunats).

- Les vacunes causen autisme.

Fa un temps la revista The Lancet va publicar un article que associava la vacuna triple vírica (xarampió-rubèola-parotiditis) amb l'autisme. Aquesta relació mai ha estat demostrada per cap estudi posterior; al contrari, valorant totes les evidències científiques actuals es pot rebutjar aquesta associació. Posteriorment, ha quedat demostrat que els resultats de l'estudi publicat a The Lancet eren erronis i obeïen a certs interessos econòmics. Precisament, l'any 2004, deu dels dotze autors de l'article original van publicar un altre article a The Lancet en el qual





rebutjaven les conclusions de l'article original. Fins a dia d'avui s'han publicat més de 10 estudis de gran nivell científic que demostren que les vacunes no tenen cap relació amb l'autisme.

- Les vacunes desencadenen malalties cròniques i al·lèrgies.

No existeix cap evidència científica que pugui demostrar que una vacuna hagi estat la causa o el desencadenant d'una malaltia crònica ni tampoc que demostrï que les vacunes provoquen o empitjoren malalties al·lèrgiques, com l'asma o l'èczema.

La seguretat és un dels objectius principals dels programes de vacunació. Totes les vacunes són sotmeses a proves rigoroses al llarg de les diferents fases dels assaigs clínics que han de superar per ser aprovades i segueixen sent avaluades regularment un cop comercialitzades. Els professionals sanitaris i la indústria farmacèutica estan obligats a declarar les sospites de reaccions adverses de les quals tinguin coneixement.

- Els efectes adversos de les vacunes sovint se silencien.

Totes les vacunes són sotmeses a proves rigoroses al llarg de les diferents fases dels assaigs clínics que han de superar per ser aprovades i segueixen sent avaluades regularment un cop comercialitzades. Els professionals sanitaris i la indústria farmacèutica tenen l'obligació de declarar les sospites de reaccions adverses de les quals tinguin coneixement. Els ciutadans també poden declarar-les directament. La majoria de les reaccions adverses a les vacunes són lleus i transitòries, com ara el dolor al lloc de la injecció o la febrícula.

- La disminució de les malalties infeccioses no es deu a les vacunes, sinó a d'altres millores.

Amb la vacunació s'eviten més de 35.000 casos anuals de malalties que afectaven els nens a Catalunya fa tan sols 30 anys. Evidentment, les millores socioeconòmiques han tingut un impacte directe sobre les malalties transmissibles. No obstant això, si s'analitza la incidència de moltes malalties infeccioses al llarg dels anys, no hi ha cap dubte de l'impacte directe i significatiu que han tingut les vacunes en l'afectació i eradicació de determinades malalties.

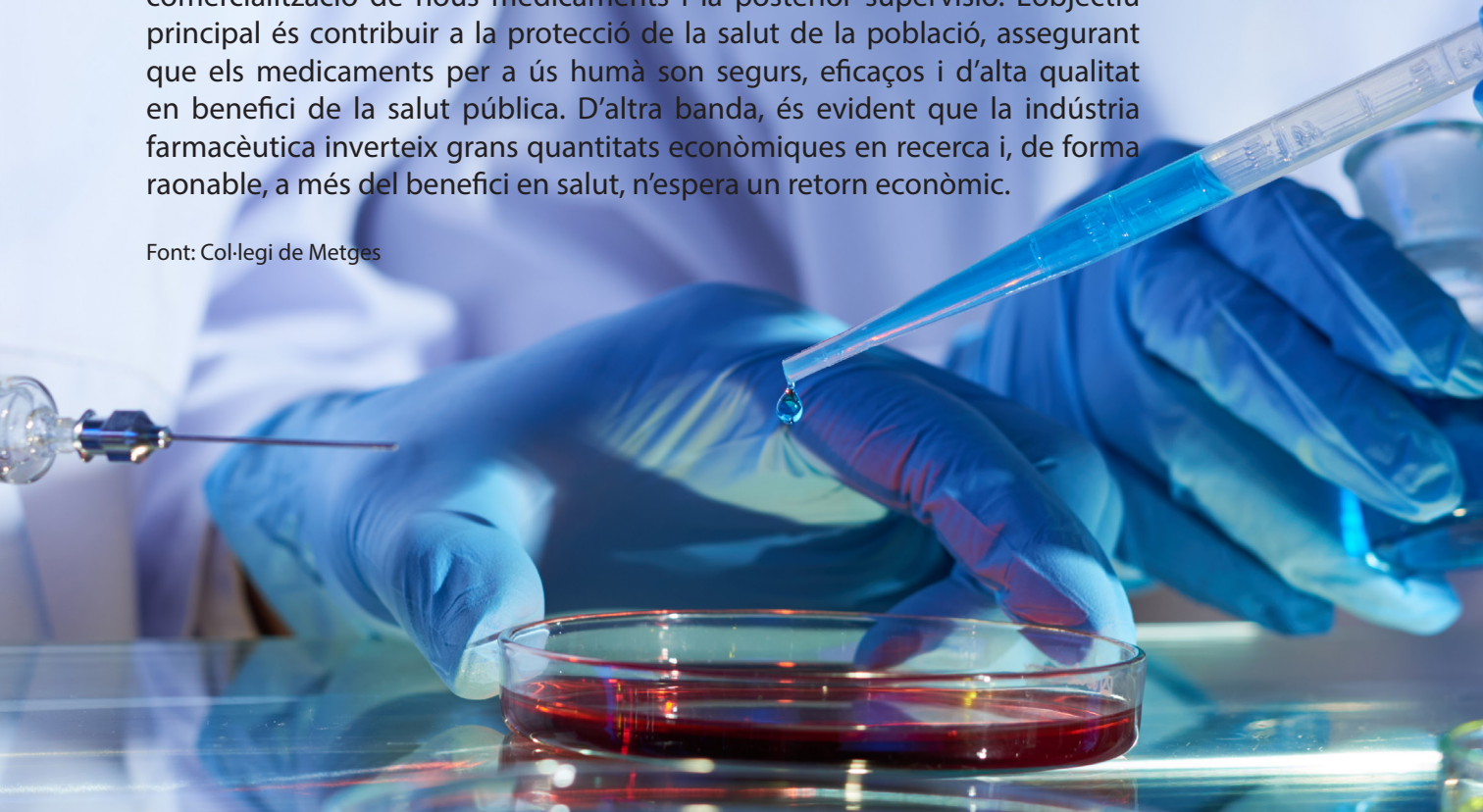
- Les malalties per a les quals ens vacunem són benignes.

Les vacunes ens protegeixen enfront malalties que poden ser potencialment

greus, ens eviten tenir complicacions i seqüeles importants, o, fins i tot, poden salvar la vida de moltes persones. Aquells que no es vacunen no només posen en perill la seva salut, sinó que poden transmetre la malaltia a altres persones vulnerables, com els nadons, les persones grans i els pacients immunodeprimits, que tenen un risc més alt de patir complicacions greus.

- Darrere les recomanacions vacunals, s'hi amaguen interessos econòmics. Els professionals de la salut es regeixen pel Codi Deontològic, segons el qual: "El deure del metge és prestar atenció preferent a la salut del pacient, atenció que en cap circumstància no serà interferida per motivacions religioses, ideològiques, polítiques, econòmiques, de raça, sexe, nacionalitat, condició social o personal del pacient, ni pel temor d'un possible contagi del metge". La indústria farmacèutica s'ha de regir per una llei de transparència i els nous medicaments han de ser avaluats per les agències de regulació, que s'encarreguen de l'avaluació de les sol·licituds d'autorització de comercialització de nous medicaments i la posterior supervisió. L'objectiu principal és contribuir a la protecció de la salut de la població, assegurant que els medicaments per a ús humà son segurs, eficaços i d'alta qualitat en benefici de la salut pública. D'altra banda, és evident que la indústria farmacèutica inverteix grans quantitats econòmiques en recerca i, de forma raonable, a més del benefici en salut, n'espera un retorn econòmic.

Font: Col·legi de Metges



L'alimentació ecològica i el canvi climàtic

La CUS – Salut, Consum i Alimentació es una associació sensibilitzada amb la transició a models alimentaris ecològics que tenen un paper determinant per fer front a l'actual procés del canvi climàtic.

El nostre sistema alimentari es responsable d'un percentatge d'almenys el 50 % de les emissions de gasos d'efecte hivernacle. Dins d'aquest concepte s'inclouen la producció agrícola i ramadera, transport i conservació d'aliments, processat i embalatge d'aliments i totes les deixalles que es poden generar. També hem de considerar que el fet d'alimentar-nos es bàsic per la nostra supervivència i, per tant, aquest escenari pot ser determinant per desenvolupar accions efectives en front del canvi climàtic.

Una de les actuacions que pot comportar solucions efectives es la producció ecològica que ajuda a reduir l'emissió de gasos d'efecte hivernacle a partir del





nostre
sistema alimentari i, d'altra
banda, un major control de l'impacte de la
producció agropecuària. En l'àmbit de la producció
ecològica, la ramaderia ecològica redueix el nombre de caps
de bestiar i l'alimentació dels animals es basa en recursos locals de
manera que es disminueixen les necessitats d'importació de determinats
productes com la soja o el blat de moro.

També hem de dir que en el cas de l'agricultura ecològica, s'exclou la utilització de
fertilitzants de síntesi i es necessari desenvolupar una millor gestió de les aportacions
nitrogenades per evitar plagues de difícil control. D'altra banda, el compostatge disminueix
globalment l'emissió dels gasos d'efecte hivernacle relacionats amb el maneig de fems. I
tampoc hem de deixar d'esmentar la fertilització orgànica que fan els agricultors ecològics de fa
ja uns quant anys.

Aquestes dades i d'altres referents al potencial de la producció ecològica per la reducció de l'impacte
en el canvi climàtic estan recollides en varis informes i estudis-diagnòstic que demostren que al
nostre país existeixen iniciatives per promoure models d'alimentació ecològica amb emissions de
gasos d'efecte hivernacle gairebé inexistents.

Aquestes propostes alimentàries potencien el consum majoritari d'aliments frescos, de temporada i de
proximitat, ecològics, la reducció del consum de carn, el reciclatge de residus orgànics per a l'obtenció
de compost i la minimització del malbaratament alimentari, factors determinants per fer front al
canvi climàtic.

Per tant, cal incentivar la conscienciació dels consumidors per tal d'assolir un veritable canvi de
model que inclogui la producció ecològica i els models de consum agroecològic com un dels
eixos bàsics a mantenir.

Des de la CUS – Salut, Consum i Alimentació ens afegim a la crida a tota la societat a
responsabilitzar-se amb aquesta crisi climàtica en la nostra alimentació diària i també
demanem a les administracions que implementin els instruments necessaris
perquè es doni suport en l'àmbit global als models de producció ecològica
com a garants de la seguretat alimentària de tots els ciutadans i que es
potenciïn mesures i accions concretes per donar suport i facilitar
una transició ecològica que afavoreixi sistemes alimentaris
justos i sostenibles amb la vida del nostre planeta i
amb les nostres vides.

Consells bàsics abans de comprar

Des de la CUS - Salut, Consum i Alimentació no ens cansem d'insistir en el fet que el consumidor ha de comptar amb la major informació possible abans de realitzar qualsevol acte de compra.

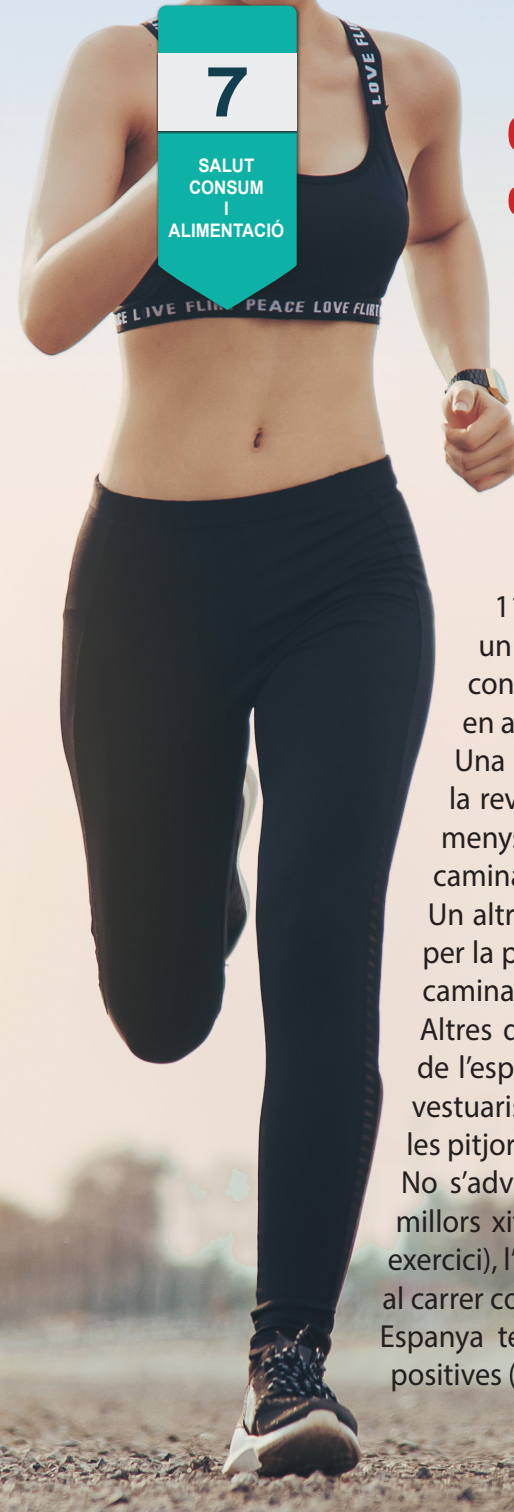
Es tracta que disposem d'una informació, al menys bàsica, prèviament i durant el procés de compra perquè sapiguem realment valorar la necessitat o conveniència d'aquesta compra.

Alguns aspectes essencials com el lloc de fabricació del producte, les matèries primeres que s'han utilitzat en la fase de producció, l'afectació que aquest producte pot tenir en el nostre medi ambient i una sèrie de detalls més o menys importants que cada un de nosaltres hem de valorar seguint el nostre criteri personal.

Volem recordar alguns consells o recomanacions fonamentals que els consumidors hauríem de tenir en compte abans de realitzar qualsevol acció de compra.

- El primer pas abans d'adquirir qualsevol producte o servei és comparar la qualitat, característiques, condicions, preu i serveis associats al producte que ens interessa. Evidentment haurem de triar el que més s'ajusti a les nostres necessitats.
- Recordem que els catàlegs comercials i publicitaris que fan referència al producte i les seves característiques son documents vinculants i l'empresa està obligada a complir amb tot allò que s'anuncia.
- En cas de contractar un servei hem de llegir atentament les condicions del contracte inclosa la lletra petita. Si no entenem qualsevol dels conceptes expressats hem de demanar informació complementària abans de signar cap document. Un cop hem signat ens hem compromès a complir les condicions.
- La informació que contenen les etiquetes es un concepte bàsic per determinar les característiques i ús del producte. Sempre hem de respectar les indicacions i instruccions d'ús.
- Si el producte que hem comprat es perible hem de consultar i respectar la data de caducitat i/o de consum preferent expressada a l'etiqueta del producte.

- 
- The background of the page is a collage of various icons representing information. These include a red circle with a white 'i', an orange circle with a white 'i', a yellow circle with a black 'i', a blue square with a white 'i', a brown speech bubble with a white 'i', and a light blue speech bubble with a white 'i'. There are also some faint, larger versions of these icons in the background.
- Abans de fer la compra recomanem preguntar si la botiga accepta possibles devolucions. Aquesta possibilitat depèn exclusivament del comerciant i no hi ha cap obligació d'acceptar la devolució encara que el producte estigui en perfectes condicions. Si a la botiga no hi ha cap cartell informatiu hem de preguntar al venedor.
 - Qualsevol producte a d'estar etiquetat amb el preu final que ha d'incloure tots els impostos. Comprovem la informació de l'etiqueta i conservem el tiquet o factura de compra. És el nostre justificant.
 - Tots els productes disposen d'una garantia legal mínima de 2 anys. En cas de necessitar fer ús de la garantia per un possible defecte o mal funcionament ens hem d'adreçar a l'establiment on hem adquirit el producte juntament amb el tiquet o la factura de compra.
 - En el cas que el producte adquirit sigui defectuós i l'establiment no ens ofereixi la reparació ni la substitució del mateix podem exigir la devolució de l'import de la compra o una rebaixa en el preu si el defecte que presenta el producte és de poca importància.
 - En cas de considerar que els nostres drets com a consumidors han estat vulnerats i no hem arribat a cap acord amb el venedor hem de fer una reclamació. En el propi establiment podem demanar el full de reclamacions. Hem d'omplir el formulari i lliurar-lo a l'establiment. Si després de 30 dies no tenim resposta ens podem adreçar a una associació de consumidors o al servei públic de consum.



7

SALUT
CONSUM
I
ALIMENTACIÓ

Cal potenciar l'exercici físic entre els joves i els adolescents

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha fet públic el primer estudi sobre pràctica d'exercici físic entre adolescents i ha revelat que només un de cada cinc joves al món fa prou esport i mostra xifres pitjors entre les noies per qüestions culturals i el temor per la seva seguretat.

La investigació està basada en dades de 1,6 milions d'estudiants d'entre 11 i 17 anys des del 2001 fins al 2016 a 146 països. El resultat diu que un 81% dels adolescents no practica almenys una hora d'exercici diari, el considerat per l'OMS com a requisit mínim per portar una vida saludable en aquesta franja d'edat.

Una de les raons que expliquen aquesta falta generalitzada d'exercici és la revolució tecnològica que incita als joves estar més temps asseguts, ser menys actius en general, jugar més amb aparells digitals, conduir més i caminar menys.

Un altre factor que afecta més les noies que els nois, són les preocupacions per la pròpia seguretat de fer exercici a l'exterior, per exemple, a l'hora d'anar caminant o amb bicicleta a l'escola.

Altres qüestions de caràcter cultural, com la falta de programes de foment de l'esport entre noies o l'escassetat d'instal·lacions per a elles (per exemple, vestuaris separats en instal·lacions esportives), també podrien estar darrere de les pitjors xifres que mostren les noies.

No s'adverteixen tendències específiques entre països rics i pobres: els que millors xifres tenen són els Estats Units (només un 64% d'adolescents no fan exercici), l'Índia (72%) i Bangladesh (63%), beneficiats per la popularitat d'esports al carrer com el beisbol, el bàsquet i el criquet.

Espanya té xifres lleugerament millors de la mitjana, però no per això molt positives (un 69,8% dels joves i un 83,8% de les adolescents no fan prou exercici).



L'estudi publicat a la revista especialitzada 'The Lancet Child & Adolescent Health', recomana la posada en marxa de mesures en sectors com l'educatiu per aconseguir l'objectiu que l'OMS es va fixar en la seva assemblea anual de 2018: reduir el percentatge de joves que no facin exercici, en els dos sexes, a un 70% abans del 2030.

Les escoles han d'assumir el paper d'augmentar i animar l'educació física i potenciar les oportunitats de participar en esports escolars. Una mesura suggerida i positiva és que les escoles imposin una hora diària obligatòria d'exercici.

Els experts també recomanen crear condicions perquè caminar i anar amb bicicleta sigui més atractiu, accessible i segur.

Encara que la investigació no fa un càlcul dels efectes directes entre la pràctica d'esport i problemes de salut com l'obesitat, sí que remarca que la pràctica d'exercici durant la joventut té obvis efectes positius en el pes, l'activitat cardiorespiratòria i muscular o el metabolisme.



COORDINADORA D'USUARIS
DE LA SANITAT

FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació

és una associació de consumidors amb més
de 35 anys de treball al serveis del consumidor.

LA UNIÓ FA LA FORÇA I LA FORÇA ÉS DELS CONSUMIDORS,
per això us proposem que us associeu i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.

Per una quota anual de soci bàsic de 20€ oferim entre d'altres:

- La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada
- Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum.
- Informació sobre alimentació i seguretat alimentària.
- Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum i alimentació.
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions.
- Mediacions.
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències.
- Tramesa del nostre BUTLLETÍ periòdic.
- Participació en xerrades i tallers.
- Alertes i informacions a través del web.
- Accés directe als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees de la CUS: Salut, Consum i Alimentació

- **BARCELONA.** AV. PORTAL DE L'ÀNGEL, 7, ÀTIC, A.B.C.

08002 - BARCELONA - T/ 93 302 41 38 F/ 93 317 85 75

- **LLEIDA.** ST. PERE CLAVER, 5 (CENTRE CÍVIC) 25005 - LLEIDA - T/973 27 02 20

- **MOLLERUSSA.** AV. DEL CANAL S/N. 25230 MOLLERUSSA. T/ 973 270220

- **TÀRREGA.** CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRREGA. T/ 973 270220

*si vols més
informació no
dubtis en posar-te
en contacte amb
nosaltres*

web. www.cus-usuaris.org

e-mails. salut@cus-usuaris.org / consum@cus-usuaris.org

facebook.  CUS

twitter.  @cus_usuaris

canal youtube